

Curs d'Entrevista Motivacional

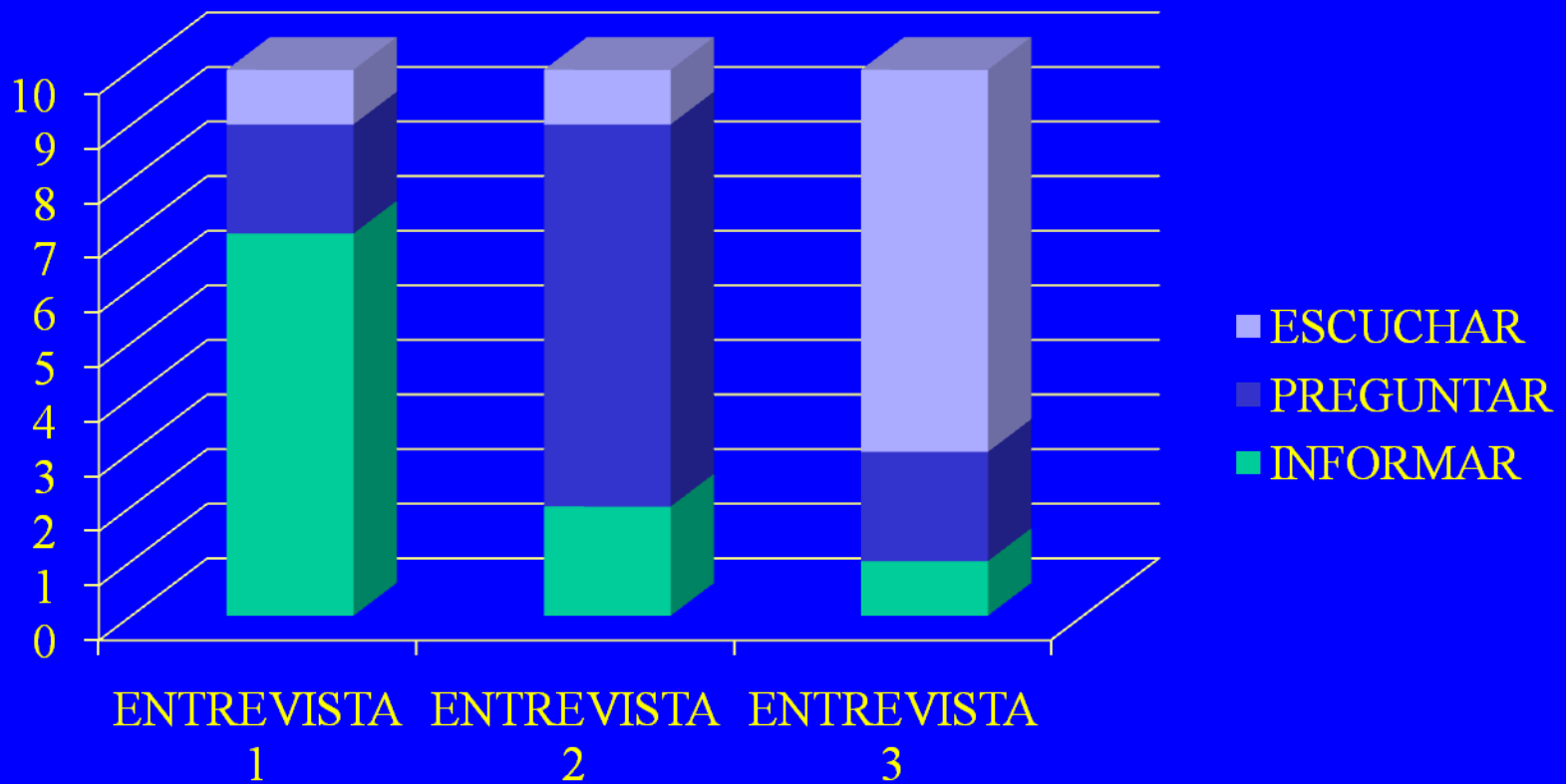
Barcelona, 27 març i 2 d'abril de 2014

Josep M Bosch Fontcuberta
Grup Comunicació i Salut de CAMFIC

Objectius

- Familiaritzar-se amb les característiques de la Entrevista Motivacional (EM) i integrar el seu esperit.
- Elements teòrics bàsics de la EM.
- Proporcionar eines de entrevista clínica.
- Proporcionar feedback para afavorir processos de canvi.

Estils d'entrevistes



Principis generals

- **Motivació intrínseca.**
- **Control i elecció.** (*Teoria de la reactancia: Brehm & Brehm, 1981; Teoria de la autodeterminació: Deci, 1980*).
- **Autoconvenciment auditiu.** (*Teoria de la Autopercepció: Bem, 1972.*)
- **Confiança.** (*Teoria de la Autoeficacia: Bandura, 1994; Leake & King, 1977*).
- **Ambivalència.** (*Entrevista Motivacional: Miller & Rollnick, 1991*).
- **Trajo a mida.** (*Teoria dels Estadís del Canvi: Prochaska & DiClemente, 1986*).
- **Relació interpersonal.** (*Teoria de la Interacció: Miller & Sovereign, 1989; Miller & col., 1993*).

Faciliten la motivació

- La calidesa, cordialitat, actitud d'interès genuí.
- Empatia (exempta de judicis de valor).
- Respecte.
- Personalització.
- Actitud col·laboradora.
- Afavorir la elaboració.
- Reestructurar positivament.

Dificulten la motivació davant l'ambivalència

- Ordenar, dirigir, imposar.
- Advertir o espantar.
- Fer suggeriments o donar solucions.
- Persuadir amb la lògica.
- Dir que cal fer, moralitzar.
- Jutjar, mostrar desacord, criticar, culpabilitzar.
- Avergonyir, ridiculitzar, etiquetar.
- Desentendre's, desconcertar, fer broma.

Principis de l'Entrevista Motivacional

- Expressar **empatia**.
- Validar al pacient.
- Inhibir el reflex de redireccionar.
- Generar discrepàncies (ambivalència).
- Detectar i abordar les resistències/desacords.
- Estimular i reforçar l'autoeficàcia.
- Honorar l'autonomia.

**L'Entrevista Motivacional es una
forma de guiar col·laborativa i centrada
en la persona per evocar i enfortir
la motivació pel canvi.**

Sitges 2009

Es un mètode dirigit, centrat en la experiència del consultant, amb l'objectiu d'incrementar la motivació intrínseca cap el canvi, mitjançant l'avaluació i resolució de l'ambivalència.

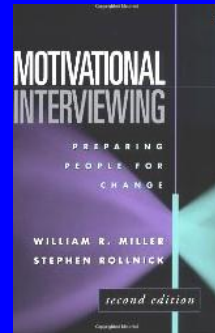
Miller, 2008

L'Entrevista Motivacional es una manera efectiva de parlar amb les persones sobre el canvi.

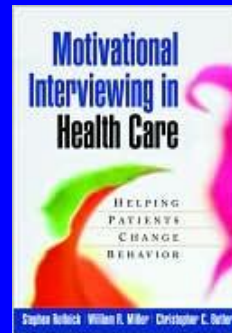
Bill Matulich



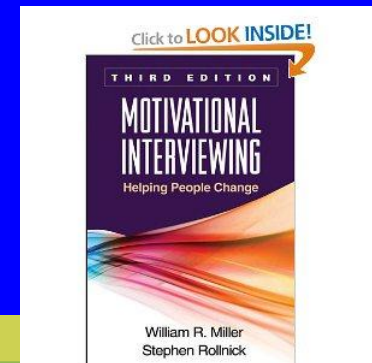
1991



2002



2007



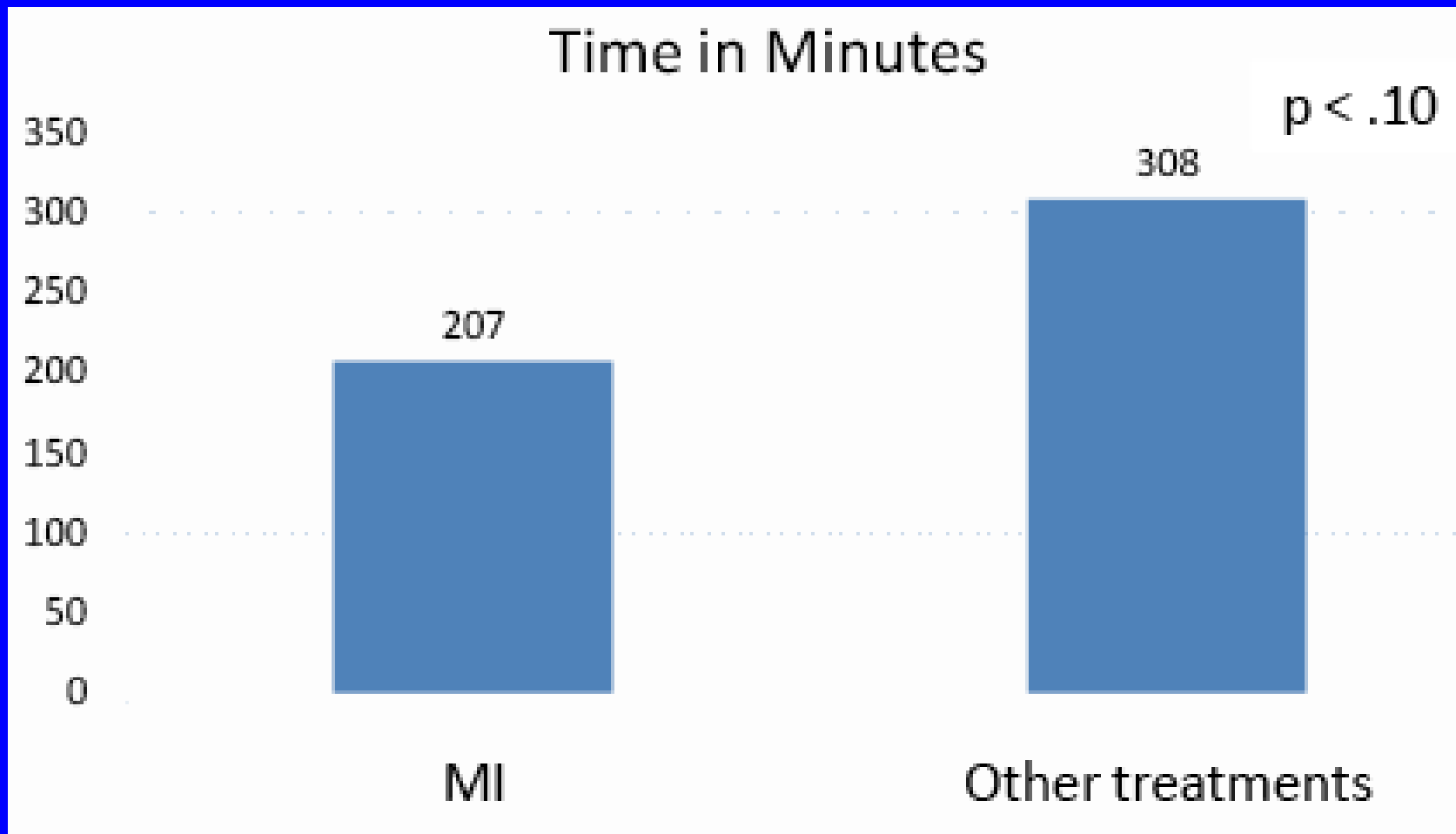
2012

Table 2. Meta-analysis, the motivational interviewing effect.

| Effect measure | <i>n</i> | Combined effect estimate | <i>P</i> -value (95% CI) |
|----------------------------------|----------|--------------------------|--------------------------|
| Body mass index | 1140 | 0.72 | 0.0001 (0.33 to 1.11) |
| HbA _{1c} (%GHb) | 243 | 0.43 | 0.155 (-0.16 to 1.01) |
| Total blood cholesterol (mmol/l) | 1358 | 0.27 | 0.0001 (0.20 to 0.34) |
| Systolic blood pressure (mmHg) | 316 | 4.22 | 0.038 (0.23 to 8.99) |
| Number of cigarettes/day | 190 | 1.32 | 0.099 (-0.25 to 2.88) |
| Blood alcohol content (mg%) | 278 | 72.92 | 0.0001 (46.80 to 99.04) |
| Standard ethanol content (units) | 648 | 14.64 | 0.0001 (13.73 to 15.55) |

Sune Rubak, Anelli Sandbæk, Torsten Lauritzen and Bo Christensen. Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 2005;55(513): 305-312

És aplicable en l'entorn de Intervencions Breus?



Lundahl, B. W., Tollefson, D., Kunz, C., Brownell, C., & Burke, B. (2010). Meta-analysis of Motivational interviewing: Twenty Five years of research. *Research on Social Work Practice*.

Esperit de la EM

Model motivacional

Models argumentatius/
confrontatius

EVOCA —————→ *EDUCA*

COL.LABORA —————→ *CONFRONTA*

DONA AUTONOMÍA —————→ *RECLAMA AUTORITAT*

Esperit de l'Entrevista Motivacional

Associació.

Treball col·laboratiu, que evita el rol de expert.

Acceptació

Respecta l'autonomia del pacient, els seus potencials, fortaleses i perspectives.





Compassió

Te en compte els millors interessos del pacient.

Evocació

Les millors idees venen del pacient.

4 Processos en l'Entrevista Motivacional

- Participació 
- Enfocament 
- Evocació 
- Planificació 

Participació

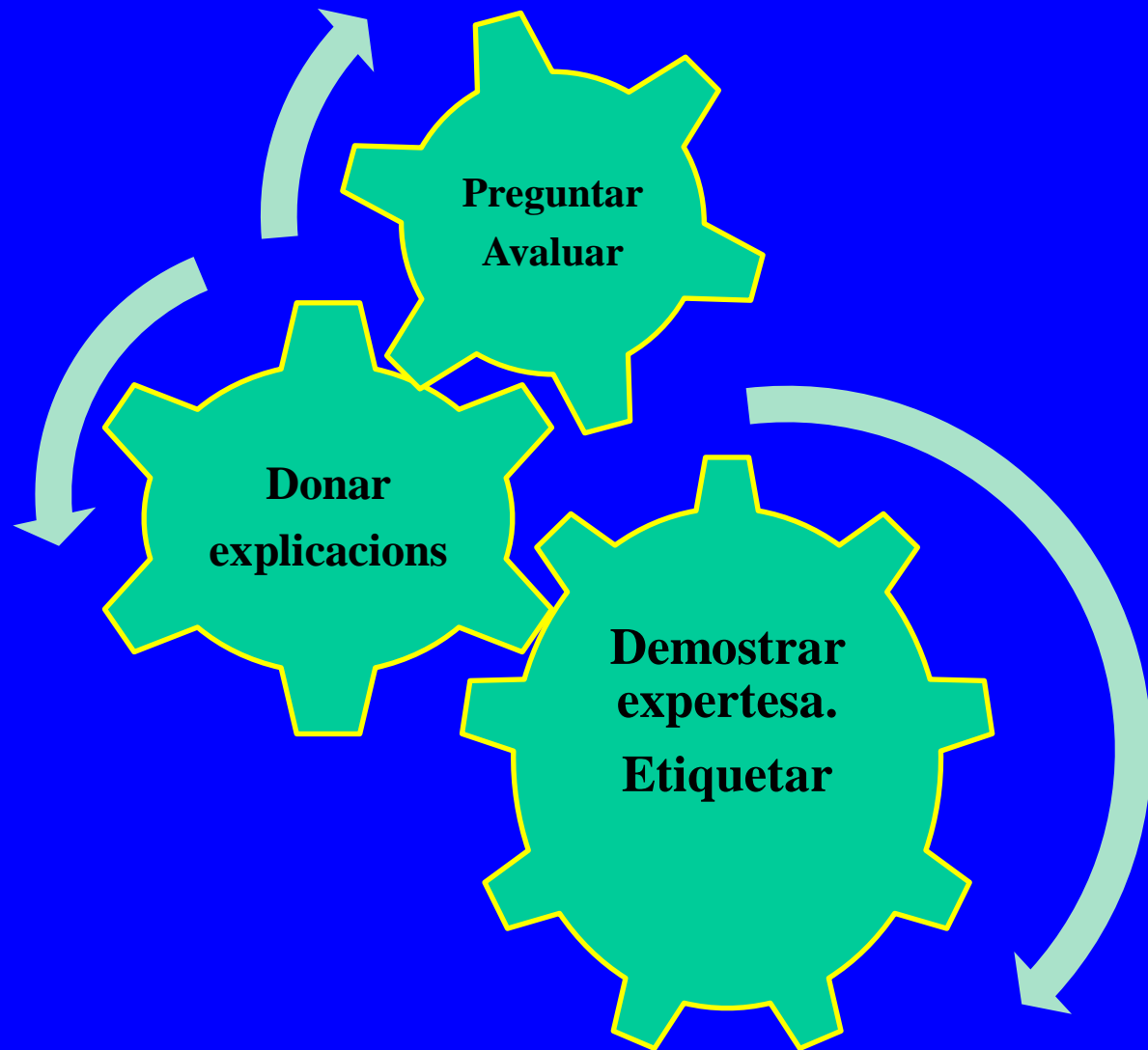
Es el procés de desenvolupar una relació mútua, respectuosa i de confiança

Sintonitzar

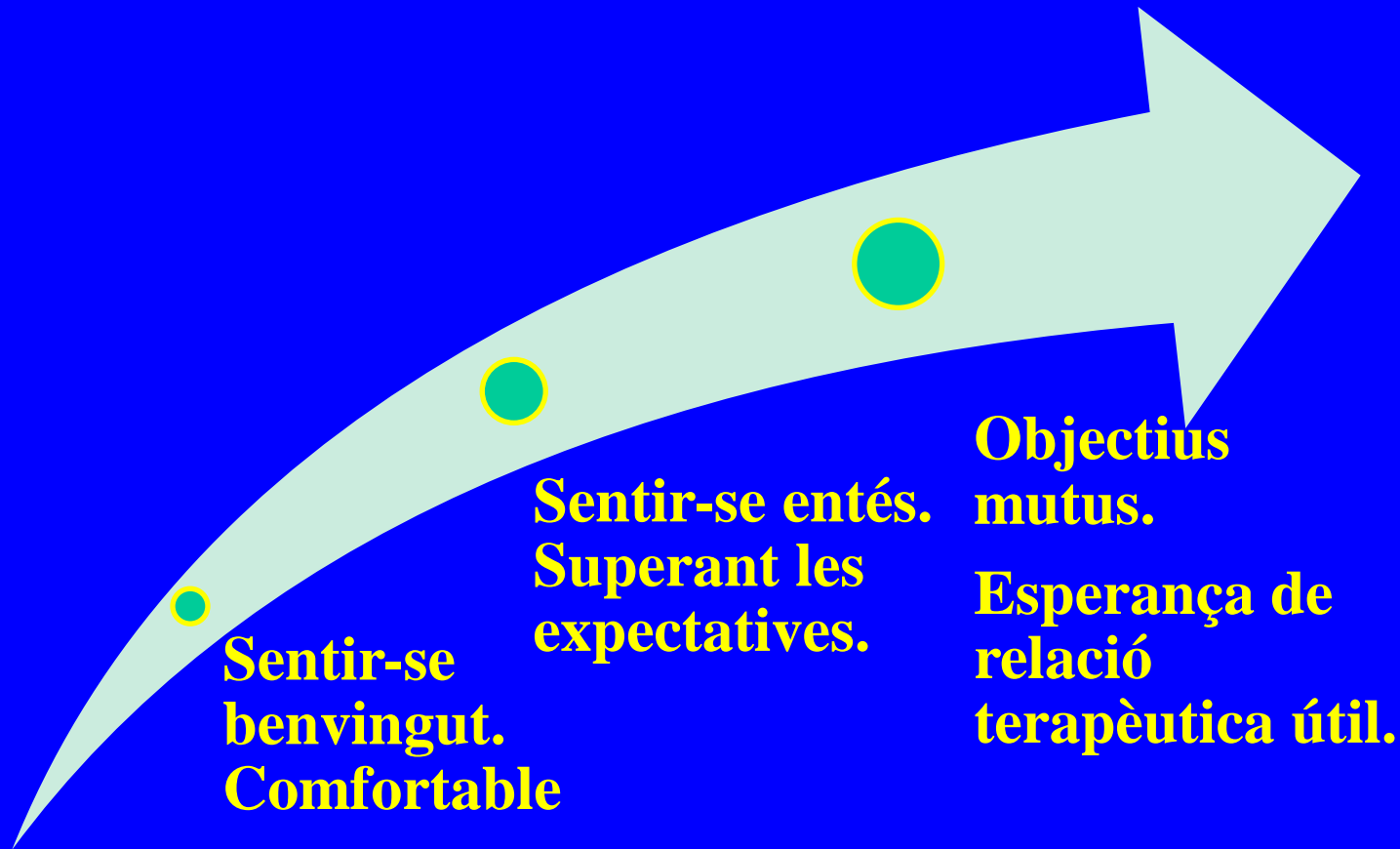
Connexió

**Relació
terapèutica**

Desacoblament



Participació



Enfocament

- Es un procés permanent de recerca i el manteniment de la direcció.

**Establiment
de la
agenda.**

**Metes i
prioritats**

**Direccio
clara per
al pla
d'acció.**

Evocació

Es l'obtenció de la pròpia motivació del client per al canvi

Afavorint el Diàleg de canvi (discurs client que afavoreix el moviment en la direcció del canvi)

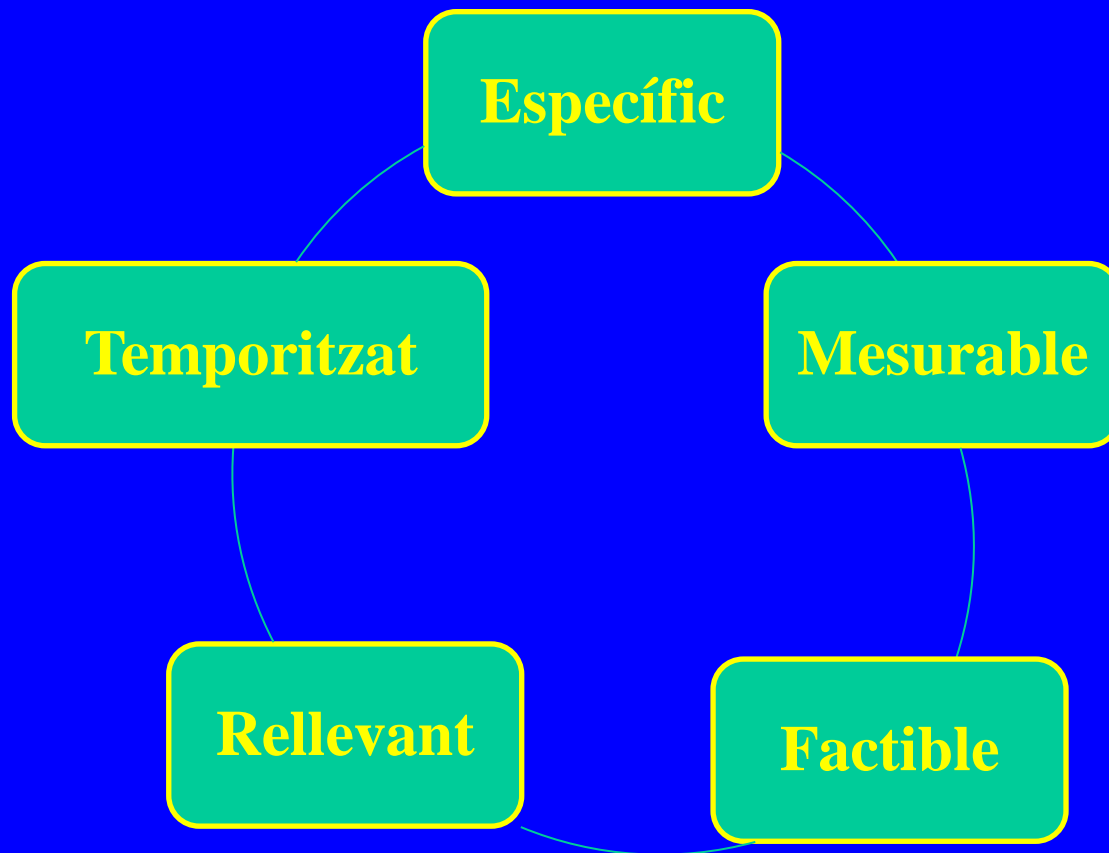
«Jo Vull» «Jo Puc», «les raons son..», «jo desitjo», «Jo necessito», «Jo podria», «Ho fare»

Evocació

- Afavorim el diàleg de canvi (automotivacional) amb preguntes:
 - *Perquè vol desitjar canviar?*
 - *Quines son les raons per canviar?*
 - *Quins podrien ser els **beneficis** de canviar?*
 - *Com pensa que podria començar a canviar per aconseguir-ho?*
 - *Quin podria ser el primer pas per començar?*

Planificació

Desenvolupament d'un pla de canvi específic, que el client es compromet, i està disposat a posar en pràctica



Explorant l'ambivalència.

- Sol·licitar permís.
- Realitzar preguntes obertes “desarmadores”.
- Escoltar, escoltar, escoltar!
- Després d'escoltar, resumir.
- Realitzar preguntes obertes “inverses”.
- Escoltar, escoltar, escoltar!
- Fer un sumari dels dos costats de l'ambivalència.
- Preguntar: *“Quin és el següent pas?”*.
- Mostrar apreciació.
- Estimular els sentiments d'autoeficàcia.

Habilitats claus d'entrevista

O Preguntes obertes

A Afirmacions (validació)

R Escolta Reflexiva

S Sumaris

Preguntes Evocadores

- Reconeixement del problema.
- Preocupació.
- Intenció de canviar.
- Optimisme.

La escolta reflexiva

- **Empatia**
- **Repeticions**
- **Refrasejar.**
- **Paràfrasis**
- **Assenyalaments.**
- **Silencis.**

Entrevista motivacional breu

- **Sol·licitar permís**
- **Pregunta oberta**
- **Escoltar**
- **Resumir**
- **Escoltar reflexivament**
- **Sumari de la ambivalència**
- **Pregunta activadora**
- **Estimular el sentit de l'autoeficàcia**

Model Informatiu

Model Motivacional

- | | |
|-----------------------|---|
| Dona consells experts | • Estimula la motivació |
| Intenta persuadir | • Afavoreix el posicionament |
| Repeteix els consells | • Resumeix els punts de vista del pacient |
| Actua amb autoritat | • Aproximació col·laboradora |
| És ràpid | • És de aplicació progressiva |

Ajudant a decidir el Canvi

- Fase de Determinació (la finestra terapèutica).
- Fase d' Acció (Construint un Pla útil, concret i assumible).
- Fase de Manteniment (Prevenició de Recaigudes).

Ajudant a decidir el Canvi (exercicis)

- Exercici d'avaluació de disposició pel canvi (annex 2)
- Rol play alumne- professor
- Rol play alumne- alumne
- Exercici d'avaluació de risc de recaiguda (en grups de 3 ó 7)

Manteniment del canvi

- Estadi on el pacient continua observant la nova conducta de forma estable.
- S'inicia després de 3-6 mesos del estadi de acció fins la consolidació de la nova conducta.

Estratègies generals

- **Mantenir accessibilitat.**
- **Estil de entrevista empàtica.**
- **Treballar la ambivalència.**
- **Avaluar** les situacions d'alt risc de recaiguda.
- **Desenvolupar noves habilitats** d'afrontament.

Causes afavoridores de les recaigudes

1. Factors **externs**

2. Factors **personals**:

excessiva autoconfiança, emocions negatives.

3. Efectes de la **substància additiva**

4. Pensament defectuós (racionalització, minimització).

Model de Prevenció de Recaigudes (A. Marlatt, 1985)

Decisió aparentment irrellevant → Situació de risc

Resposta d'afrontament

Inadequada

Disminució sent. de autoeficàcia
i/o expectatives de resultat (+)

Relliscada inicial

Efecte de transgressió de la abstinència (EVA):
(dissonància cognitiva, autoatribució, desig reforçat).

Recaiguda

Adequada

Increment de la autoeficàcia

Manteniment

FASE

TASQUES

Recaiguda

- **Acceptació**
- **Incrementar l'autoestima i l'autoeficàcia.**
- **Proporcionar feedback.**
- **Aplicar estratègies d'aprenentatge.**

Josep M Bosch Fontcuberta

boschfontcuberta@gmail.com